

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE  
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA “NANCY URANGA ROMAGOZA”  
PINAR DEL RÍO

Tesis presentada en opción al título académico de Máster en actividad  
física en la comunidad

**TÍTULO: PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA  
LOGRAR UN MEJOR EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS  
OFICIALES JÓVENES (DE 20 A 30 AÑOS) DE LAS  
FUERZAS ARMADAS, EN PUEBLO NUEVO, COMUNIDAD  
DE PASO QUEMADO, MUNICIPIO LOS PALACIOS**

**Autor:** Lic. Joaquín Enrique Suárez Manzano.

**Tutor:** Dr.C. Luís Alberto Cuesta Martínez.

Pinar del Río 2011

“Año 53 de la Revolución”

### **PENSAMIENTO.**

**“No huyamos, no, no huyamos nunca el cuerpo a la discusión, que también al choque de las opiniones suelen saltar las preciosas chispas de la verdad”.**

**José de la Luz y Caballero 21 de enero de 1835, Diario de la (SIC) Habana.**



## **DEDICATORIA.**

Dedico este trabajo a todos aquellos que nos legaron su ejemplo y hoy son faro, guía, luz y alborada de todo nuestro pueblo, a los que un día supieron dar su sangre generosa para que en nuestra patria brillara para siempre el sol radiante de la igualdad del hombre, para que cada niño, joven, mujer y hombres tuvieran acceso, como lo he tenido yo, a prepararme cultural y técnicamente en aras del bienestar de la sociedad.

A Camilo y Che.

A nuestro máximo líder Fidel Castro Ruz, al General de Ejército Raúl Castro Ruz y a todo nuestro pueblo revolucionario y socialista.

A todo aquel que me ayudó al desarrollo de este trabajo.

A todos los profesores que contribuyeron a mi preparación.

A los compañeros de la sección de Tropas Especiales y demás unidades.

A mis padres que me formaron, a mis hijas, esposa, hermanos, amigos, siendo estos el pilar de inspiración y de lucha que no me han dejado caer desde el inicio, en la elaboración de este trabajo.

## **AGRADECIMIENTOS.**

Expreso mis agradecimientos a todas las personas que de cualquier forma han contribuido a la culminación de este trabajo y especialmente a mi tutor Dr.C. Luís Alberto Cuesta Martínez, por la ayuda incondicional, dedicación, paciencia y entrega para mi persona, quien guió mis pasos por el complejo y fascinante mundo de la investigación, por confiar en mis posibilidades inculcándome en todo momento la convicción de que el éxito está en la consagración y la constancia.

Al claustro de profesores de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, por su dedicación, enseñanza y ejemplos fundamentados, durante los años de maestría.

Al colectivo de compañeros de la sección de Tropas Especiales del Ejército Occidental, incluyendo compañeros en otras unidades, por la virtud, el ejemplo y el valor con que enfrentan el diario cumplimiento del deber, que con voluntad de acero supieron redoblar el esfuerzo y así aportar datos y elementos claves de la investigación, para que yo pudiera alcanzar el sello de la victoria, cuyos resultados hoy se muestran.

## **RESUMEN**

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, en armonía con un correcto desenvolvimiento del cuerpo humano para su salud y calidad de vida, por lo que su correcta utilización es de gran importancia en nuestra sociedad. Esta investigación se enmarca en el asentamiento poblacional de Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado, municipio Los Palacios, centrándose específicamente en los oficiales jóvenes (20 a 30 años). El objetivo se enmarca en la implementación de un plan de actividades físico-recreativas, para lograr un mejor empleo del tiempo libre de este grupo poblacional. Se realizó un diagnóstico inicial, donde se determinó el presupuesto de tiempo de la muestra seleccionada, así como la aplicación de otros métodos de investigación como la observación, encuestas y entrevistas. El plan de actividades físico-recreativas elaborado y llevado a la práctica, incluye 10 actividades principales, contando, además con su fundamentación, objetivos, programación y las indicaciones organizativas, estando estructurado a partir de las necesidades y preferencias recreativas de estas personas y sobre la base de los cinco enfoques de la programación recreativa, referidos por Pérez, A. (2003), siendo la base de su aceptación y objetividad. A través de la paulatina implementación de dicho plan, en la que se ha tenido en cuenta la divulgación, variedad y sistematicidad de las actividades, se ha podido demostrar la aceptación de la propuesta, incrementándose los niveles de motivación y participación de los oficiales, junto a los demás miembros de la comunidad en las actividades desarrolladas, a las que se le ha dado el seguimiento necesario para comprobar su efectividad.

# ÍNDICE

CONTENIDO	Páginas
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO I- FUNDAMENTOS TEÓRICOS, CONCEPCIONES TEÓRICAS SOBRE EL TIEMPO LIBRE Y SU EMPLEO EN EL PROCESO DE RECREACIÓN EN LA COMUNIDAD.</b>	10
1.1- El tiempo libre: Antecedentes y conceptualización.	10
1.2- Recreación.	13
1.3- Diseño y evaluación de proyectos o planes de actividades recreativas.	24
1.4- Criterios para la selección y el diseño de las actividades físico-recreativas.	26
<b>CAPÍTULO II- RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS.</b>	27
2.1- Particularidades generales de la comunidad de Paso Quemado	27
2.2- Características de los oficiales que radican en Pueblo Nuevo.	28
2.3- Resultados del estudio de presupuesto tiempo.	29
2.4- Resultados de la observación.	30
2.5- Resultados de las técnicas de intervención en la comunidad.	31
2.6- Resultados de las encuestas aplicadas a los 21 oficiales jóvenes.	32
<b>CAPÍTULO III- PRESENTACIÓN Y VALORACIÓN DE LA PROPUESTA.</b>	35
3.1- Plan de actividades físico-recreativas.	35
3.2- Oferta de actividades.	39
3.3- Descripción de las actividades.	39
3.4- Valoración de la utilidad del plan, a partir del criterio de especialistas.	48
3.5- Valoración de la implementación del plan.	46
<b>CONCLUSIONES</b>	51
<b>RECOMENDACIONES</b>	52
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## **INTRODUCCIÓN.**

Desde el inicio del triunfo de la Revolución, nuestra dirección se ha preocupado por llevar a la práctica cambios en diferentes esferas de la vida social, como la educación física, el deporte y la recreación, componentes fundamentales de la cultura física, donde han formado parte importante del proceso de perfeccionamiento y evolución de la pedagogía y la cultura cubana, que se lleva a cabo en todo el país, dirigida al desarrollo de la capacidad funcional, la estructura biológica y social del ser humano y al desarrollo de habilidades, aptitudes e ideas, en correspondencia con la condición fundamental de productores y forjadores de una nueva sociedad.

Al referirnos al desarrollo y perfeccionamiento físico como parte de la formación multilateral y armónica de la personalidad, abarcamos no solo las influencias internas y biológicas, sino también las externas sociales, es decir, la contribución que brinda la práctica sistemática de las diferentes formas de actividades físicas y deportivas en el desarrollo de las capacidades intelectuales, ideológicas, estéticas, volitivas, morales, patrióticas y laborales del individuo, se interrelacionan y ejercen con las diferentes exigencias psíquicas el arrastre por la motivación e influyen significativamente en las funciones y cualidades del hombre moderno.

En correspondencia con lo anterior, en la sociedad socialista cubana constituye una prioridad el propiciar un uso sano, armónico y multilateral del tiempo libre y, por ello, se dirige la cultura física y sus diferentes salidas, en el empeño de que cada cubano cuente con actividades físico-recreativas que respondan a la calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población que presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona.

La recreación física dentro del sistema de cultura física reviste gran importancia para el hombre, ya que la misma, forma parte de la necesidad social de producción y reproducción cultural, espiritual y física del ser humano; constituye una línea de trabajo importante para el organismo deportivo, el cual se esfuerza en

implementar programas que le permitan cumplir los propósitos que le han sido definidos y que deben estar encaminados a satisfacer las necesidades de inversión del tiempo libre en actividades sanas y educativas, partiendo de diferentes grupos etáreos de sus gustos y preferencias.

Es de suma importancia promover actividades físico-recreativas en aquellos sectores de la población, cuyo objeto social esta dirigido a la defensa y seguridad de nuestro país, de modo tal que se sientan estimulados a realizar ejercicios en su tiempo libre y así incrementar la armonía, motivación y mejorar su calidad de vida.

Partiendo de la importancia, en cuanto a beneficios y necesidades objetivas, la presente investigación se enmarca en la circunscripción # 83 de Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado perteneciente al municipio Los Palacios, provincia Pinar del Río, especificando los oficiales jóvenes (20 a 30 años) de las Fuerzas Armadas Revolucionarias.

Es por eso que se tiene en cuenta las características de la comunidad, sus tradiciones culturales, así como sus diversas maneras de expresión, y los grupos sociales con sus diferencias, donde el barrio, se convierte de hecho en un espacio privilegiado en la comunidad.

De acuerdo con un diagnóstico inicial efectuado en la comunidad, el cual comenzó con la aplicación de un estudio del presupuesto de tiempo a una muestra de la población a estudiar. Estos jóvenes oficiales, cuentan con una magnitud promedio de tiempo libre, considerada aceptable los días entre semana (4 horas, 30 minutos) y considerable, los fines de semana (10 horas, 25 minutos), la cual no es aprovechada convenientemente en el desarrollo de actividades físico-recreativas organizadas, siendo esta la razón suficiente para emprender la investigación de un proyecto objetivo y razonable con la posibilidad de transformación y generación de ideas sólidas para el desarrollo de nuestra especie humana.



Teniendo en cuenta los elementos anteriores, es que se formula el siguiente **Problema Científico**:

¿Cómo lograr un mejor empleo del tiempo libre en los oficiales jóvenes (20 a 30 años) de las Fuerzas Armadas Revolucionarias (FAR), en Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado?

Teniendo como **Objeto de Estudio**: el proceso de recreación en la comunidad y como **Campo de Acción**: empleo del tiempo libre, en el proceso de recreación en la comunidad, de los oficiales jóvenes (20 a 30 años).

### **Objetivo General.**

Proponer un plan de actividades físico-recreativas para un mejor empleo del tiempo libre, en el proceso de recreación en la comunidad, de los oficiales jóvenes (20 a 30 años) de las FAR, en Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado.

### **Preguntas científicas:**

- 1-¿Qué antecedentes y fundamento teórico- metodológicos existen sobre el tiempo libre y su empleo en el proceso de recreación en la comunidad con los jóvenes?
- 2-¿Cuál es la situación actual del empleo del tiempo libre, en el proceso de recreación en la comunidad, de los oficiales jóvenes (20 a 30 años) de Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran elaborar para lograr un mejor empleo del tiempo libre, en la recreación en la comunidad, de los oficiales jóvenes (20 a 30 años) de Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado, municipio Los Palacios?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para mejorar el empleo del tiempo libre, de recreación en la comunidad, con los oficiales jóvenes (20 a 30 años) de Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado, municipio de Los Palacios?

### **Tareas Científicas.**

- 1- Análisis de los antecedentes y fundamentos teórico- metodológicos existentes sobre el tiempo libre y su empleo, en el proceso de recreación en la comunidad con los jóvenes.
- 2- Diagnóstico de la situación actual del empleo del tiempo libre, para el proceso de recreación en la comunidad, con los oficiales jóvenes (20 a 30 años) de Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado, municipio de Los Palacios.
- 3- Elaboración de las actividades físico-recreativas a ofertar, para lograr un mejor empleo del tiempo libre de recreación en la comunidad, con los oficiales jóvenes (20 a 30 años) en Pueblo Nuevo.
- 4- Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas, propuesto para mejorar el empleo del tiempo libre, de recreación en la comunidad, con los oficiales jóvenes (20 a 30 años) en Pueblo Nuevo.

### **Población y muestra.**

El núcleo de la investigación lo constituyó, los 62 oficiales jóvenes (20 a 30 años) de las FAR que habitan en Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado, municipio Los Palacios, seleccionando una muestra aleatoria simple de 21 oficiales, mediante la selección de tres a elegir uno, representando un 34 % de la población.

Además se consideró una muestra secundaria constituida por 14 personas relacionadas, de una forma u otra, al desarrollo de la recreación en dicha comunidad, la que se desglosa como sigue:

El del Consejo Popular de la comunidad de Paso Quemado, el Presidente de la circunscripción # 83, cinco jefes de las unidades implicadas y siete activistas de recreación.

## **Métodos de Investigación.**

### **Métodos Teóricos**

**Histórico Lógico:** Con este método se pudo conocer acerca de la evolución y desarrollo del tema del tiempo libre y la recreación en el decursar del tiempo, particularizando en la comunidad, sus cambios y transformaciones, además de comprobarse semejanzas con estudios similares sobre el empleo del tiempo libre y las actividades físico-recreativas existentes, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

**Análisis- Síntesis:** Se utilizó para descomponer los elementos esenciales de las actividades que prefieren los oficiales jóvenes de la comunidad estudiada, así como las formas de realizar su oferta, sintetizándolo en el conocimiento de la satisfacción por las actividades que realizan.

**Inductivo- Deductivo:** Para relacionar los conceptos teóricos, las características de la población estudiada, con los contenidos de las actividades concebidas y elaborar el objetivo en función de seleccionar el plan de actividades físico-recreativas para el empleo del tiempo libre de los oficiales jóvenes (20 a 30 años) en la comunidad.

**Enfoque Sistémico y Estructural:** Se empleó, durante toda la investigación, para el análisis de los resultados del diagnóstico de la situación actual del empleo del tiempo libre en los oficiales jóvenes (20 a 30 años), el presupuesto de tiempo libre, la oferta de actividades brindadas en la comunidad, por parte del personal encargado de la recreación y en el plan de actividades físico-recreativas que se propone.

### **Métodos Empíricos.**

**Análisis documental:** Se efectuó, tanto el clásico o tradicional, al estudiar el plan de actividades físico-recreativas existente en la comunidad, lo que nos permitió crear un nuevo plan de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los oficiales jóvenes (20 a 30 años) en la comunidad de Paso Quemado, así como el formalizado, al clasificar las distintas partes de los documentos revisados, para

extraer la información predominante o las tendencias manifiestas, lo que posibilitó la cuantificación y medición de la información, contribuyendo a objetivar aún más los resultados.

**Medición:** En la determinación del presupuesto de tiempo y la magnitud de tiempo libre de la muestra estudiada, reflejados en cantidades promedios de tiempo.

**Observación:** A las actividades planificadas y ofertadas en la comunidad se emplearon como muestra 21 oficiales jóvenes (20 a 30 años) con el objetivo de constatar el comportamiento de diferentes aspectos relacionados con su organización, realización y motivo de estudio, efectuando la observación en dos momentos: el primero, al comienzo de la investigación, como parte del estudio exploratorio inicial para fundamentar el plan y el segundo, al final de la investigación, una vez puesto en práctica el plan de actividades físico-recreativas, para comprobar su utilidad y aceptación.

**Entrevista:** Realizada a las 14 personas que de una forma u otra están vinculadas a la planificación, oferta y realización de la recreación en la comunidad de Paso Quemado con el propósito de valorar el comportamiento de dichos elementos, en aras de su mejoramiento.

**Encuesta:** La misma le fue aplicada a la muestra de 21 oficiales Jóvenes (20 a 30 años) de Pueblo Nuevo, que radican en la comunidad de Paso Quemado, municipio de Los Palacios, Para conocer el estado de opinión de los oficiales, acerca de la oferta de actividades físico-recreativas, grado de satisfacción por las mismas, así como sus gustos y preferencias recreativas.

**Criterio de especialistas:** Para conocer los criterios autorizados de cinco especialistas en la temática, en la valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas elaborado.

**Pre- experimento:** Consistió en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del plan de actividades físico-recreativas propuesto, donde se aplicó la Prueba de Dócima de Diferencia de Proporciones.

## **Métodos sociales y técnicas participativas.**

**Estudio de presupuesto tiempo:** Para efectuar el análisis del tiempo libre de la población estudiada, el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el auto registro de actividades.

**Entrevista a informantes claves:** A los agentes de la socialización (delegado de la circunscripción, director combinado deportivo y técnicos de recreación), para conocer sus criterios y opiniones acerca de la programación, oferta y realización de actividades recreativas en dicha comunidad.

**Fórum comunitario:** El mismo constituye un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria y en la presente investigación jugó un rol fundamental, puesto que es una de las formas o las vías de realizar pequeñas reuniones donde participen todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la recreación, con vistas a lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción de Pueblo Nuevo como centro más importante.

**Investigación-acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los 62 oficiales jóvenes (20 a 30 años) de la comunidad, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven, así como en el perfeccionamiento del plan de actividades físico recreativas ofertado.

## **Métodos Estadísticos.**

En el procesamiento de la información obtenida fue utilizada la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de las mediciones realizadas (estudio de presupuesto de tiempo y tiempo libre), el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta (descriptiva), así como la de diferencia de proporciones(inferencial), para la comparación de los resultados de las observaciones (primer y segundo momento). Además, se emplearon los

estadígrafos de tendencia central: moda y media. Todos los datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

**Novedad científica de la investigación:** El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los oficiales Jóvenes (20 a 30 años ) en Pueblo Nuevo, comunidad Paso Quemado, municipio de Los Palacios, objeto de la investigación, relacionado con el correcto empleo del tiempo libre que ellos disponen, proponiendo un conjunto de actividades físico-recreativas, acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollarán, explotando los medios e instalaciones con que cuenta el Consejo Popular.

**Aporte teórico de la investigación:** Está dada en la fundamentación histórico-lógica del aprovechamiento del tiempo libre de los oficiales Jóvenes (20 a 30 años) de Pueblo Nuevo, objeto de investigación, además de contribuir al incremento del proceso de socialización y al desarrollo de hábitos positivos entre los habitantes de la comunidad.

**Aporte práctico de la investigación:** La propuesta del plan de actividades físico recreativas para el empleo del tiempo libre de los oficiales jóvenes (20 a 30 años) de las FAR en Pueblo Nuevo, y aquellas personas responsables de la recreación en la comunidad (profesores de recreación, el presidente del consejo popular, el delegado de la circunscripción, presidentes de los CDR, jefes, políticos y activistas de la recreación designado por la unidad militar a que pertenecen).

**Estructura de la tesis.**

El trabajo se ha estructurado en introducción, en la que se presenta el diseño teórico metodológico y el desarrollo distribuido en tres capítulos.

Capítulo I: Se desarrollan los elementos teóricos y resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción.

Capítulo II: Se presenta el diagnóstico de la comunidad y el grupo poblacional estudiado, siguiéndole los resultados de los instrumentos aplicados.

Capítulo III: Se expone el plan de actividades físico recreativas y la valoración de su utilidad.

Además de las conclusiones, recomendaciones, bibliografías y anexos.

## **CAPÍTULO I- FUNDAMENTOS TEÓRICOS, CONCEPCIONES TEÓRICAS SOBRE EL TIEMPO LIBRE Y SU EMPLEO EN EL PROCESO DE RECREACIÓN EN LA COMUNIDAD.**

En este capítulo se presenta una síntesis de los elementos analizados en las fuentes bibliográficas consultadas relacionadas con el tiempo libre, la recreación, programación y oferta de actividades físico-recreativas, en torno al empleo del tiempo libre por parte de los oficiales jóvenes (20 a 30 años).

### **1.1- El tiempo libre: Antecedentes y conceptualización.**

El contenido del tiempo libre, como tiempo no ocupado en actividades laborales, está determinado históricamente. Para la antigua sociedad griega fue un “tiempo de aprendizaje”, pues durante él las clases dominantes -sin la obligación del trabajo, que asumían los esclavos- pudieron dedicarse al diálogo y la meditación, que dieron origen al pensamiento filosófico. En la Roma esclavista, el tiempo ocioso (otium) tuvo para los ciudadanos tanta importancia como el tiempo de trabajo o de negocio (nec otium). En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como “causa de todos los males sociales”. Con el capitalismo, el también llamado tiempo de ocio, se convirtió en “tiempo de consumo”, pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna “cultura del ocio”, donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del “tiempo libre”.

En el socialismo, la personalidad de alguna manera, debe su desarrollo al vínculo con el sano empleo del tiempo libre. Esto no sucede así en el sistema capitalista, ya que en el mismo la sociedad se encuentra dividida en clases sociales donde existe una gran diferencia en el modo de obtención de la riqueza y su objetivo principal es la incesante e insaciable obtención de cuantiosas ganancias, haciendo de manera irremediable que un eslabón más para la obtención de riquezas sea el tiempo libre, donde indudablemente, la más beneficiada es la clase dominante.



Existen tantas definiciones de tiempo libre como autores que han abordado el tema, los cuales no han sido pocos. Ya que dentro de las más divulgadas, analizamos las siguientes:

- El destacado sociólogo, en cuestiones de tiempo libre, O. Grushin, afirma:

"Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones".

-Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García, definen teóricamente el tiempo libre como: ... "aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada".

Estos autores, en una definición de trabajo plantean que: "... el tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas".

Resumiendo estas definiciones, se puede inferir que: el tiempo libre es una parte específica del tiempo de la sociedad, enmarcada en el tiempo de reproducción, en la cual, el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por cualquiera de ellas. O sea, el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa, según sus intereses y necesidades. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico recreativas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Así mismo, mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentiva el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis hacia situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizan las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tiene fronteras de tiempo o espacio: se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en la escuela, en toda la sociedad; y además por múltiples medios: libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias, práctica de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación y por el clima espiritual de toda la sociedad.

## **1.2- Recreación.**

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Para muchos, esta palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

Entre las tantas definiciones existentes sobre el término, se destacan las siguientes:

Para Dumazedier, recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida, por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones, es la del profesor Munné, F. (1980). Quien plantea que: "La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Pérez, A. (2003), aglutina estas definiciones acotando que: "...la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

De lo anterior se puede sintetizar que el término caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de las personas durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

Considerándola desde el punto de vista técnico operativo la recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social. La recreación es un proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia, contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia. Otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Por todo lo anterior, conocemos que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el

medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación.

De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Partiendo del concepto de recreación, anteriormente abordado, en este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas. Siendo aceptada la definición brindada por Pérez, A. (2003), quien acota: ...“es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”.

### **1.2.1-La recreación física en el tiempo libre**

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que éstas pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes y otras, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, prácticas sistemáticas, o entrenamientos.

Entonces se asume que, la recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que llamamos recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no

calificado, etcétera, es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- Participación en diversas actividades recreativas físicas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza etcétera).
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la recreación física.

Una de las formas de la recreación física son los festivales deportivos recreativos, estos poseen un carácter mucho más deportivo que recreativo. Además de ciertas competencias, se realizan concursos artísticos de habilidades, juegos recreativos, bailes, competencias turísticas, etcétera. En la realización de este tipo de encuentro debe prevalecer una atmósfera agradable, de juego y felicidad.

La recreación física es campo de la recreación, como también lo son la recreación artístico literaria, y la recreación turística (donde se combinan acciones de las demás)- que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la cultura física (junto a la educación física escolar, de adultos y el deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

Resumiendo estos aspectos, podemos señalar que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la recreación coinciden en plantear que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La recreación esta ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

### **1.2.2-Recreación física y comunidad.**

Dentro del espacio problémico que ocupa el proceso de las actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas del grupo étéreo y social al que van dirigidas, durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que han atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los jóvenes, conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de estos, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas en la comunidad, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, se van revelando, al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de las personas a las que van dirigidas.

### **1.2.3-Recreación física para un grupo urbano o comunitario.**

En grupo urbano o comunidad, que es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial, en correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales, se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno, como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativas y físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades físico-recreativas, lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que

existen entre las edificaciones o acondicionando las áreas específicas y con la colaboración de todos.

Según colectivo de autores del CIP de la Academia de las FAR, "... un grupo militar es aquella formación sociopsicológica relativamente estable de militares reunidos en una relación espacio temporal más o menos prolongada por necesidades e intereses y metas u objetivos militares comunes (intrínsecos o extrínsecos a ella) que orientan y regulan la actuación militar conjunta y en la que se establece un sistema de interacciones y comunicaciones caracterizadas por fenómenos sociopsicológicos que les son propios (roles, normas, valores, estado que matizan su existencia y actuación militar conjunta. Se considera que el grupo al cual se le aplica la propuesta coincide con el concepto de grupo militar", partiendo de las necesidades e intereses, objetivos militares comunes, actuación militar conjunta, comunicación permanente directa, fenómenos sociopsicológicos propios, coexistencia y espacio temporal.

Las necesidades e intereses afines son aquellas que no necesariamente concuerdan con cada miembro del grupo. (Por ejemplo para un miembro del grupo, la actuación militar puede ser un medio afín para lograr resultados que le permitan consolidar su autoestima). Sobre la base de necesidades e intereses afines, en los miembros y en el grupo, en la medida de un desarrollo se conforman objetivos y metas comunes, que orientadas a su satisfacción, regula la actuación conjunta. Solo cuando la necesidad es afín, se convierte en objetivos y metas comunes de los miembros donde aparece realmente la actuación conjunta para su logro. Los objetivos comunes constituyen uno de los indicadores esenciales que definen los estadios o niveles de su desarrollo.

Los autores consideran que un grupo: "Se compone de dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo tal que cada una influya en las demás, partiendo que se establecen relaciones netamente sociales y psicológicas".

La actuación conjunta se basa en el trabajo colectivo y la cooperación directa entre los individuos, a través de la comunicación y relación directa, mediante el impulso afectivo entre sus miembros.



Al adentrarse en el análisis teórico-científico sobre el trabajo en la comunidad se puede plantear que es un proceso de transformación, interrelacionado a la comunión por vínculos naturales o espontáneos y por objetivos que trasciendan a los participantes donde el interés del individuo se identifica con los intereses del conjunto, siendo así que se establecen elementos de convivencias planificadas, conducidas, ejecutadas y evaluadas por la propia comunidad.

Según el destacado autor Paglilla, R. (2000) "Señala que el trabajo en la comunidad es el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso ininterrumpido, constante, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores".

El desarrollo en la comunidad, debe ser interpretado como una acción social dirigida a la comunidad, la cual se manifiesta como el destinatario principal de dicha acción y el sujeto de la misma a la vez. Sin embargo, es preciso admitir que se ha hablado de desarrollo en la comunidad u organización de la comunidad, se han planificado y diseñado intervenciones en la comunidad para promover y animar la participación de sus miembros en el complejo proceso de autodesarrollo sin un análisis teórico científico del proceso de desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características de la comunidad, o sea, se ha estado hablando de desarrollo en la comunidad y de autodesarrollo de comunidades sin interpretación conceptual del desarrollo como proceso objetivo universal.

En esta comprensión se hace válida la idea de que para promover auto desarrollo en la comunidad, es indispensable considerar la gama de saberes sociales que explican el complejo proceso de desarrollo social, entre los que se pueden citar los referentes filosóficos, económicos, políticos, psicológicos y sociológicos, entre otros.

La recreación en la comunidad, debe ser un elemento de la cultura del hombre y ser tratada, con un nivel de consideraciones consciente por lo planteado con

anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no realizar un programa de construcción de viviendas en la comunidad, sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante un plan o proyecto, que permitan conservar y cuidar el medio ambiente, puesto que se pueden aprovechar lugares comunes inutilizables donde se forman pequeños vertederos, solares y yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre y así fusionarían espacios para la realización de actividades físico recreativas en tiempo libre, pudiendo acondicionarla en el entorno de la comunidad.

La participación de las personas en las actividades físico recreativas crea y desarrolla buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad y estilos de vida saludables.

#### **1.2.4- La gestión y programación de la recreación física.**

Es evidente que en la investigación de la esfera de la recreación y el tiempo libre, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a vía de hecho dentro de los aspectos sociológicos, psicológicos, biológicos y económicos.

Una de las estrategias a considerar en cualquier planificación de la actividad física de tiempo libre es el análisis externo, entre los que se consideran todos los factores externos que pueden impactar a la estrategia. Entre ellos se sitúa el análisis del participante. Consumir una actividad física deportiva significa tener unos motivos ya bien sea para realizar deporte, para contemplarlo (consumidor como espectador). Las motivaciones deportivas han sido consideradas como elemento clave para el análisis de la conducta del consumidor tal y como afirman Zamora, R. y García, M. (1998). "Sociología del tiempo libre y consumo de la población, como estrategia centrada en el consumidor, basa gran parte de sus acciones en el conocimiento del mercado, por ello, el análisis del consumidor y de las motivaciones como elemento básico de la implicación, se convierte en

elemento clave del pensamiento o sistema". Ello ha permitido que se utilicen las motivaciones como variables de criterios en las estrategias de segmentación de mercado y por lo tanto que se adecuen mejor los intercambios entre los participantes y las instituciones.

Pieron, M. (1988). Señala que los estudios sobre los hábitos recreativos físicos deportivos han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del deporte en el tiempo libre.

Dichos estudios destacan la importancia del deporte como ejercicio físico, diversión y preferencia personal. Otras variables relevantes fueron los aspectos sociales, el mantener la línea, la reproducción, la competición o la imagen personal como motivador del deporte, ha sido destacada por Hernández Mendo, A. (2000) como una de los principales motivadores de nuestra sociedad actual, además del deporte como diversión, como reproducción y como relación social. Otras encontradas fueron la relación con la naturaleza, la mejora de la salud, la competición y el reto personal.

Las necesidades recreativas físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte del sistema de información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difiere de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llaman gestión de las actividades físico recreativas, en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

**Gustos:** Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

**Intereses:** Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, entre otras.

**Preferencias:** Las preferencias recreativas físicas es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses, en las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

**Las necesidades:** El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran en este caso mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud y el rendimiento físico; estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirnos a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

**Demanda:** La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses y preferencias.

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativos físicos en los consejos, el motivo de estudio es diagnosticar acertadamente, no sólo los intereses, gustos, o partiendo de estas, las preferencias de los distintos grupos de edades, es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a los que se dirigen los programas físicos y recreativos.

Se conoce que las tendencias humanas, hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Los proyectos recreativos son mucho más que un plan de acción, resultando el documento metodológico que rige la realización, a mediano o largo plazos, de un conjunto de acciones para el logro de determinados resultados (metas) en un entorno social concreto, con eficiencia y eficacia, y en correspondencia con los objetivos estratégicos y específicos del programa.

Las actividades y tareas son acciones a cumplimentar durante el tiempo que enmarca la ejecución del proyecto recreativo, en el que se recogen las actividades principales, aquellas imprescindibles y para satisfacer las diversas etapas del proyecto cronológicamente expuestas, las cuales generan un cierto número de tareas, que son la acción más concreta del proceso de planeación.

La puesta en marcha de los proyectos recreativos, lógicamente genera beneficios como resultado de la práctica de actividades recreativas, las mismas contribuyen a alcanzar y consolidar entre las personas como los niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos, desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión

concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente, hábitos saludables, altos niveles de socialización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

### **1.3- Diseño y evaluación de proyectos o planes de actividades recreativas.**

Al tener fijados los objetivos de la programación, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se afectan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo, que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa recreativo creado (oferta recreativa), en éste es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, a la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

El resultado plan de recreación se enmarca en la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.

Un plan de recreación debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. Enfoque tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
- b. Enfoque de actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. Enfoque de opinión y deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. Enfoque autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa.

e. Enfoque socio-político: Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas.

Según los requisitos para la formación de programaciones, un plan de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Entre las características de este plan, para que sea balanceado y efectivo se encuentran:

Equilibrio:

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música y deportes.

Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los oficiales jóvenes (20 a 30 años).

Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.

Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

Flexibilidad:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

#### **1.4-Criterios para la selección y el diseño de las actividades físico recreativas.**

Fuentes Núñez, R. (2001) Comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesores antes de poner en práctica una sesión, bien sea de educación física que de dinamización en tiempo libre, que frecuentemente estamos acostumbrados a utilizar juegos y actividades pero sin saber porque lo estamos utilizando. A la hora de seleccionar un juego o actividad, motivo este que debemos tener presente para las distintas situaciones como son:

- ✚ Que motive y genere poder al participante desarrollando conocimientos y habilidades para mejorar la efectividad y eficiencia.
- ✚ Que satisfaga necesidades espirituales en la comunidad.
- ✚ Mejora cuantitativa de las actividades motrices y permita una capacidad de trabajo suficiente.
- ✚ Identidad revolucionaria y que permita conseguir los objetivos propuestos.
- ✚ Particularidades psíquicas, afectivas y que potencie las acciones denominadas.



## **CAPÍTULO II- RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS.**

En el capítulo se presentan los resultados por los instrumentos aplicados en el diagnóstico efectuado, partiendo de la caracterización general de la comunidad y población objeto de estudio, elementos esenciales para poder llegar a la conformación y aplicación del Plan de actividades físico recreativas, objetivo esencial de la investigación.

### **2.1- Particularidades generales de la comunidad de Paso Quemado.**

Es una pequeña comunidad rural creada por la Revolución en 1972, ubicada a 10 Km del municipio Los Palacios. En su población total están representados todos los grupos ocupacionales, predominando los campesinos, estudiantes y trabajadores de las FAR. Las ramas principales de la producción son, la agricultura y muy específico el cultivo del Arroz y la pesca.

El contexto social en el que se aplican los instrumentos necesarios para la investigación, es la comunidad Paso Quemado. Este abarca una extensión de 6 km<sup>2</sup>, cuenta con 5 zonas 55 CDR, 4 bloques de 3 núcleos zonales, con un total de 1300 habitantes en la comunidad, de ellos 288 en la circunscripción No. 83 de Pueblo Nuevo, donde radican 95 oficiales de las Fuerzas Armadas Revolucionarias (FAR), de ellos 62 oficiales jóvenes (20 a 30 años), con 58 hombres y 4 mujeres, en la cual se centra la presente investigación.

#### **La comunidad “Paso Quemado” está estructurada de la siguiente forma:**

El Presidente del Concejo Popular, 1 Delegado por circunscripción, 1 representante de las instituciones estatales.

1 representante de las organizaciones de masa por circunscripción, el fondo habitacional de Pueblo Nuevo es de 15 edificaciones de ellas 84 viviendas (militares).

En la educación cuenta con: 1 Secundaria, 1 Pre- universitario, 2 Escuelas Primarias, 1 Circulo Infantil, áreas deportivas y un combinado.

Por la parte de la salud dispone de: 1 Consultorio y 1 local de Estomatología.

Por la parte de comercio y gastronomía, cuenta con: 1 Cafetería, 2 Bodegas, 1 Mercado, 1 Panadería y 1 Carnicería.

En la vida ocupacional están distribuidos en la circunscripción: 3 Médicos, 5 Enfermeras, 7 Ingenieros, 1 Técnico de ultrasonido, 5 profesores de preparación física, 4 profesores de Ciencias Básicas, 2 profesores de Ciencias Sociales, 40 profesores militares (el resto de mando).

En la zona industrial se destacan: 1 Taller de reparación de vehículos, 1 Contingente cañero y la Empresa de Cuba Quivir.

Otros servicios: 1 Carpintería, 8 Teléfonos públicos, 1 Zapatería, 1 Local de costurera, 1 Correo, 1 Barbería, 1 Pista de combustible, 1 Biblioteca.

## **2.2- Características de los oficiales que radican en Pueblo Nuevo.**

El grupo de oficiales (95) que reside en esta comunidad, se caracteriza por tener una gran energía, son activos y ocupan diferentes cargos en la sociedad como en los CDR y otras, expresan sentido de pertenencia en todo momento e impulsores de la motivación en el vecindario.

Valoran aquellas actividades que les suponen un reto creciente y hacen que se desarrollen sus habilidades. Disfrutan cuando participan en deportes, aficiones, música, y con sus amigos. Esto hace que aumenten sus habilidades y conocimientos y se sientan a gusto consigo mismos. Si no tienen estas oportunidades, frecuentemente se buscan otras alternativas que les suponga un desafío.

En el proceso de gestión de los recursos humanos, el encargado de ejecutar las funciones generales del proceso de dirección y las funciones técnico-organizativas de toda la estructura, es el subsistema dirigente. El mismo constituye un personal especializado para el cual las actividades físicas representan su actividad productiva.

### 2.3- Resultados del estudio de presupuesto tiempo.

Al hacer un análisis del presupuesto de tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada, se puede observar en la tabla 1, los tiempos que como promedio, dedican a cada una de las actividades globales o principales, donde se aprecia, en primer orden, el volumen de tiempo dedicado al trabajo en los días entre semana (8:40), lo cual se corresponde con la actividad fundamental y sus responsabilidades, que le ocupa la mayor parte del tiempo (de lunes a viernes). Los mayores promedios de tiempo corresponden a las necesidades biofisiológicas, resultando normal que se comporte superior el fin de semana (11:45), con relación a los días entre semana (9:55); téngase en cuenta que aquí se incluyen actividades utilitarias como el sueño, la alimentación y el aseo. Es también justificable el comportamiento del tiempo dedicado a las tareas domésticas, mínimo los días entre semana (0:20), ya que es el fin de semana cuando realizan estas tareas, resaltando que le dedican 1 hora, 50 minutos y el volumen de tiempo restante, es dedicado a las actividades llamadas de tiempo libre, que por lo analizado anteriormente, sea lógico que se comporte, relativamente bajo, entre semana (4:30) y bastante alto el fin de semana (10:25). (Ver tabla 1).

**Tabla 1- Distribución del presupuesto de tiempo de las oficiales (muestra = 21, según resultados del auto registro de actividades).**

Muestra	Actividades globales o principales	Tiempo promedio (horas- minutos)	
		Entre semana	Fin de semana
21	Trabajo	8:40	0:00
	Necesidades biofisiológicas	9:55	11:45
	Transporte	0:35	0:00
	Tareas domesticas	0:20	1:50
	Tiempo libre	4:30	10:25
	<b>Total de horas</b>	<b>24horas</b>	

De acuerdo con lo que se refleja en la tabla. 2, se puede tener una noción de las actividades principales que se realizan en ese tiempo libre, así como los tiempos promedios dedicados a cada una de ellas.

En sentido general, se puede apreciar que además de ser limitada la variedad de las actividades, la casi totalidad de estas son de realización individual, con alto volumen de tiempo dedicado al descanso pasivo.

**Tabla 2- Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro).**

Muestra	Actividades globales o principales	Tiempo promedio (horas- minutos)	
		Entre semana	Fin de semana
21	Pasear	0:00	2:00
	Encuentro con amigos y conversar	0:25	0:55
	Ver televisión y videos	1:45	3:20
	Estudiar	0:40	0:45
	Descansar	0:00	0:40
	Realizar ejercicios	0:30	0:00
	Practicar deportes	0:25	1:35
	Juegos de mesa	0:20	0:50
	Otras actividades	0:25	0:20
	<b>Total de horas</b>	<b>4:30</b>	<b>10:25</b>

#### 2.4- Resultados de la observación.

Del total de cinco actividades observadas (primer momento), organizadas y desarrolladas en la comunidad motivo de estudio, se puede apreciar en la tabla 3, de forma general, el comportamiento irregular de cada uno de los parámetros observados.

Aspectos claves como la participación, se comporta insuficiente, al estar valorada de mal y regular en la totalidad de las actividades (60% y 40% respectivamente),

inciden en ella elementos como la calidad de las actividades y la aceptación, los cuales se manifiestan también de forma negativa.

**Tabla No.3- Resumen general de las observaciones realizadas (5). (Primer momento).**

Actividades observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
-Festival recreativo (2) -Torneo de fútbol. -Festival de juegos tradicionales. -Actividad sociocultural	a) Grado de satisfacción	-		3/60%		2/40%	
	b) Calidad de las actividades	-		2/40%		3/60%	
	c) Idoneidad de lugar	1/20%		2/40%		2/40%	
	d) Participación	1/20%		2/40%		2/40%	

## **2.5- Resultados de las técnicas de intervención en la comunidad.**

**2.5. a-Entrevista a informantes claves:** Las técnicas aplicadas en la comunidad, a los profesores, especialistas en preparación física y deporte con la pregunta ¿Qué tipo de actividades físico-recreativas se realizan en el tiempo libre por parte de las oficiales jóvenes de la comunidad?, arrojó que las mismas no centran sus actividades en la realización de actividades físico-recreativas, corroborándose los resultados de los instrumentos analizados anteriormente.

**2.5.b-Fórum Comunitario:** Participaron todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de la recreación, con vistas a lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción 83 de Pueblo Nuevo, como centro más importante, siendo de gran utilidad para la investigación las opiniones vertidas.

**2.5.-Investigación acción participativa:** En la búsqueda de las necesidades sociales de los oficiales jóvenes de Pueblo Nuevo en la comunidad de Paso Quemado, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven, así como en el perfeccionamiento del plan de actividades físico recreativas ofertado.

En resumen, las entrevistas efectuadas a las personas vinculadas al desarrollo de la recreación en la circunscripción de Pueblo Nuevo, corroboran las insuficiencias

relacionadas con la divulgación, organización, variedad y participación en las actividades recreativas, tal y como puede ser apreciado en la tabla No.4.

**Tabla No.4 Resultados de la entrevista a los 14 compañeros informantes claves**

Muestra	Interrogantes	Criterio			
		Si	%	No	%
14	Conocimiento de la programación e influencia en el plan	6	43%	8	57%
	Si, se realizan actividades de interés para los jóvenes	4	29%	10	71%
	Cuentan con usted para realizar las programaciones de actividades	8	57%	6	43%
	Actividades que predominan	Festivales deportivos, recreativos y socioculturales			

En general se pone de manifiesto la no existencia de un plan de actividades dirigido a estas personas, organizándose algunas actividades generales, de forma ocasional, pero con muy poca participación, entre ellas festivales recreativos en saludo a fechas históricas, sin embargo, no se plantean causas objetivas que impidan el desarrollo de actividades, que solo se necesita realizar una buena divulgación de conjunto con los factores implicados, e implementar planes de actividades que respondan a las necesidades e intereses de este grupo jóvenes oficiales, logrando la sistematicidad.

## 2.6- Resultados de las encuestas aplicadas a los 21 oficiales jóvenes.

En la tabla No. 5 se recoge el criterio de los 21 oficiales jóvenes encuestados en cuanto a la oferta y satisfacción por las actividades recreativas en su comunidad, apreciándose insuficiencias en este sentido ya que la mayoría señalan que no se ofertan actividades (48%), o que ocurre sólo a veces (29%). Esto se hace más evidente al observar que un mayoritario 52% refieren no estar satisfechos con las actividades ofertadas y otro 29% que solo a veces. Esto se corresponde con lo apreciado en las actividades observadas, denotándose, en sentido general, una insatisfacción por la oferta de actividades recreativas en este grupo poblacional,

que parte de una insuficiente oferta, variedad y sistematicidad de dichas actividades.


**Tabla No. 5- Resumen, resultados de la encuesta (Muestra = 21).**

<b>Interrogantes</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
¿Se ofertan actividades físico –recreativas en su comunidad?	5/ 24%	10/ 48%	6/ 29%
¿Las actividades ofertadas satisfacen sus demandas recreativas?	4/ 19%	11/ 52%	6/ 29%

Las actividades que estos declaran realizar, se corresponde con lo analizado anteriormente en la aplicación del auto registro de actividades y la observación, resaltando la realización individual.

En la tabla 6 se exponen los valores de la Media y la Moda, partiendo del procesamiento de los resultados generales de la encuesta.

**Tabla 6- Resultados generales de la encuesta. Valores de la Media y la Moda.**

<b>Sujetos encuestados</b>	<b>Números de las preguntas</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	5	1	3	5
2	4	1	2	4
5	5	1	3	5
7	4	1	2	4
9	3	3	1	4
	4	1	1	4
12	4	1	2	4
14	2	1	1	1
15	4	3	2	4
17	3	1	1	2
20	2	1	1	1
Moda	4	1	1	4
Media	3,80	1,19	1,38	3,71

De acuerdo con estos, se expresa que la mayoría de los encuestados le confieren gran importancia y valor a la realización de actividades físico recreativas, para su actividad cotidiana, sin embargo, el valor de estos, en cuanto a la organización y realización individual por parte de la muestra, teniendo en cuenta que los números 3,4,6,8,10,11,13,16,18,19 y 21 coinciden en los datos, aunque el resultado es muy bajo (1), no obstante, una buena parte de la muestra le confieren valores altos a la posibilidad de realizarlos cuando se le organicen y oferten.

**A modo de conclusión del capítulo II**, después de caracterizadas la comunidad y población tomadas como muestra y teniendo en cuenta los resultados de la aplicación de los métodos científicos y técnicas empleadas, se devela que no existe un empleo óptimo del tiempo libre por parte de los oficiales jóvenes (20 a 30 años) en Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado, existiendo insuficiencias en la organización y oferta de actividades. De ahí la necesidad de buscar alternativas, que partiendo de las realidades y particularidades de la comunidad referida, promueva la participación activa de los oficiales jóvenes (20 a 30 años) en diferentes actividades físico recreativa, como forma de emplear de forma más útil el tiempo libre.



## **Capítulo III- Presentación y valoración de la propuesta.**

En el capítulo se presenta el plan de actividades físico-recreativas propuesto para lograr un mejor empleo, en el marco del tiempo libre de los oficiales jóvenes (20 a 30 años) de Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado municipio Los Palacios, provincia de Pinar del Río. La concepción y elaboración de las actividades contenidas en dicho plan parten de los resultados obtenidos en el diagnóstico, en correspondencia con las necesidades e intereses de la población referida.

### **3.1- Plan de actividades físico-recreativas.**

#### **Fundamentación.**

Al conceptualizar un plan, los autores plantean:

Un plan, según Danfor, H. (1966). Es un “Conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad).

Según el Diccionario Latinoamericano de Educación ( 2001, p.2498) el plan es “un documento que contiene ,además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan para un periodo dado, donde debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales.

El autor, teniendo en cuenta estos conceptos asume que como plan: Es un documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido con actividades y acciones flexible que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.

En el se deben tener en cuentas algunos principios básicos organizativos que deben estar presentes en cualquier actividad físico-deportiva, señalados por Danfor, H. (1966). Y que son perfectamente adaptables al tema que nos ocupa:

En el deporte (actividad física y recreación, en este caso), organizar es una tarea tan necesaria como valiosa, ya que no basta con saber organizar, hay que intentar hacerlo óptimo, perfecto y sin errores.

- No hay fórmulas matemáticas, ni soluciones mágicas, ni píldoras de organización. Lo que hay son tantas respuestas como posibilidades. A demás no sólo una es buena, hay más de una que vale.
- Deben cuidarse todos los detalles que añadan valor a la actividad.
- El camino del reconocimiento requiere cambiar la receta por la aportación personal, la inercia por la investigación, la rutina por los resultados acreditados.
- Un plan perfecto previene percances.

El presente plan se fundamenta en principios de la enseñanza y entrenamiento físico, tales como:

El enfoque ideólogo y patriótico de la educación y la enseñanza, se pone de manifiesto a partir de que la personalidad socialista, de alguna manera, debe su desarrollo al vínculo con el sano empleo del tiempo libre y constituye un problema concreto y práctico en las condiciones del socialismo en Cuba.

La determinación de objetivos concretos y cada vez más elevados en la interacción de responsables recreativos y oficiales de las FAR: se manifiesta en el carácter objetivo que persigue la propuesta en el aprovechamiento del tiempo libre, interactuándose con los oficiales, a través de las diferentes actividades contenidas en el plan.

El trato correcto, respetuoso y diferenciado (individualizado) a los miembros de la comunidad, que se pone de manifiesto en la interacción con los responsables de la recreación y los oficiales, teniendo en cuenta la diferenciación según las características biosicosociales de cada individuo.

La correspondencia entre las influencias educativas en los oficiales y la realidad social donde viven, que se aprecian en la implementación de la propuesta, a través de la práctica de actividades físico recreativas en el tiempo libre, tributando al buen desempeño de su vida en la comunidad.

El carácter científico de la enseñanza se manifiesta en la propuesta a través de la conjugación de los objetivos y tareas, con las exigencias de las Ciencias de la Cultura Física.

La individualización y accesibilidad de la enseñanza en el colectivo, se materializa mediante la planificación, según las individualidades y preferencias de los oficiales jóvenes.

La participación consciente, activa y creadora de los responsables de la recreación en el proceso de enseñanza de diferentes métodos recreativos en la comunidad, se plasma en la propuesta a través de la ejecución consecuyente y espontánea de las diferentes actividades, dándole solución a los obstáculos o adversidades que puedan surgir.

La unidad de la teoría con la práctica en la enseñanza de los contenidos, garantiza la fundamentación científico- técnico y metodológico, contribuyendo de modo importante, a la motivación, al dominio de las necesidades de la preparación y al comportamiento emocional con los resultados deseados en la propuesta.

Este plan, ha sido concebido partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos oficiales y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Pérez, A. (2003), para las programaciones recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndosele gran importancia a la organización y carácter formativo de las actividades.

El marco temporal es de un año, que podría extenderse, de acuerdo a la aceptación, impacto y perfeccionamiento de las actividades.

**Objetivo general.**

Propiciar el empleo del tiempo libre de los oficiales jóvenes (20 a 30 años) de las Fuerzas Armadas, en la comunidad, incrementando la satisfacción recreativa de los mismos, a partir de la práctica de actividades físico-recreativas, dando prioridad a los gustos y preferencias.

**Objetivos específicos.**

1. Diversificar las opciones, y servicios de la recreación física en la comunidad, a partir de un diseño propio, en que se aprovechen las potencialidades recreativas.
2. Incrementar los niveles de participación de los oficiales en las actividades físico-recreativas planificadas, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.

### 3.2- Oferta de actividades.

Las actividades a ofertar se reflejan en la tabla 7, donde se precisa: el lugar, la sesión y la frecuencia de realización de cada una de ellas.

**Tabla No.7 – Oferta de actividades físico recreativas.**

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1	Festivales recreativos	Terreno rústico	Mañana	Mensual
2	Festival de juegos tradicionales	Área recreativa	Mañana	Mensual
3	Torneos desportivos populares Béisbol- fútbol	Terreno rústico	Mañana Tarde	Fines de Semana
4	Maratones populares	Entorno	Mañana	Trimestral
5	Torneos relámpagos y juegos de Mesa	Círculo Social	Tarde Noche	Mensual
6	Exhibición manifestaciones deportivas	Círculo Social	Mañana Tarde	Mensual
7	Encuentro con glorias deportivas	Círculo Social	Mañana Tarde	Trimestral
8	Excursiones	Entorno	Tarde Noche	Mensual
9	Actividades socioculturales.	Círculo Social	Noche	Quincenal
10	Juegos de Mesa ( libres)	Círculo Social	Tarde N.	Semanal

### 3.3-Descripción de las actividades.

#### 3.3. a-Actividad No.1- Festivales recreativos.

**Objetivo:** Brindar oportunidades a los oficiales para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, la cooperación.

#### **Organización.**

Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, en el mismo momento y lugar, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la

utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la partición de todos lo grupos atáreos, propicia la interacción de los oficiales, motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos festivales serán realizados el último fin de semana de cada mes, preferiblemente el Domingo, en le horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el terreno rústico de fútbol, pudiéndose llevar a otras zonas ubicadas dentro del poblado, con condiciones favorables, previa coordinación y aseguramiento.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cinco áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

**Área No. 1-** Juegos de mesa (servicio móvil de ludoteca pública).

Dominó, Damas, Ajedrez, Parchís, Golf.

La participación y realización serán libres, a opción de los participantes.

**Área No.2-** Juegos pre deportivos.

Conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro a bolos, tiro al aro, baterías del Programa “A Jugar” (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

**Área No.3-Juegos tradicionales.**

Carrera de sortija, carreras de relevo (sacos, carretilla, cangrejo, zig-zag...), peregrina, tracción de la soga, palo encebado y competencias de Juegos de ocasión (tesoro escondido).

**Área No.4-** Juegos de animación.

Actividades participativas físico-recreativas, actuaciones artísticas diversas, competencia de baile.

### **Área No.5- Actividades deportivas.**

Fútbol, Voleibol recreativo, Boxeo recreativo, Bádminton recreativo (se conformarán equipos con todos los que quieran participar), exhibición de artes marciales.

Para la correcta organización de las actividades descritas, cada una de estas áreas tendrá un responsable de recreación, contando con la colaboración de 5 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos, profesores de educación física y de deportes, del propio Consejo Popular.

Teniendo en cuenta su complejidad, dada por la variedad y diversidad de actividades a ofertar, que implicarían la participación del mayor número de personas posible, de todas las edades, se hace imprescindible una profunda coordinación y gestión con todos los factores interesados, fundamentalmente, el INDER municipal, la estructura organizativa del Consejo Popular, la PNR, gastronomía, entre otros, pues no se descarta la posible oferta de productos gastronómicos (excluidas las bebidas alcohólicas) y otras iniciativas que puedan surgir en el territorio, en el marco de la organización de cada festival.

### **3.3. b-Actividad No.2- Festival de juegos tradicionales.**

Objetivo: Brindar a los oficiales diferentes juegos físico recreativos tradicionales, en el marco recreativo, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

#### **Organización.**

Esta actividad, comprendida como uno de los programas fundamentales de la recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será la plaza, rotándose por otras áreas como el terreno rústico de la escuela, en las que se aprovecharán los diferentes espacios recreativos en las comunidades existentes, según se dé el caso.

Los juegos y actividades a ofertar, que no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando, se dividirán en dos grupos, de acuerdo a la forma de participación:

**Individual:**

Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda, de acuerdo a las tradiciones del lugar.

Palo encebado.

Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de Perlet.

Competencias en equipos (Relevos). Entre las actividades a incluir se encuentran:

Carreras de sacos.

Circuitos utilizando diversos materiales alternativos: sacos, neumáticos, tanques.

Transportar vasos de agua sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.

Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que está situado en el otro extremo.

Hacer circuitos con un balón utilizando solo las manos o los pies o ambos.

Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.



### **3.3. c-Actividad No.3- Torneos deportivos populares.**

**Objetivo:** Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades deportivas de forma sana.

#### **Organización.**

Consiste en la organización y oferta de torneos o competencias deportivas sociales, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el poblado (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el Béisbol y el Fútbol, teniendo en cuenta el aprovechamiento del terreno existente.

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de las diferentes circunscripciones, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, reglas especiales).

La duración de la competición en cada deporte convocado estará en dependencia de la cantidad de equipos y el sistema y reglas de competencia que se acuerden con los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el Consejo Popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc., en función del correcto desarrollo de la actividad.

### **3.3. d-Actividad No.4- Maratones populares.**

**Objetivo:** Fomentar una cultura participativa en actividades relacionadas con el acondicionamiento físico, a la vez que se enriquecen las relaciones con las personas de otros grupos atáreos.

#### **Organización.**

Esta actividad responderá a la conmemoración de fechas históricas. No tendrá límite de edad y las distancias iniciales no excederán los cinco kilómetros, siendo

el objetivo fundamental arribar a la meta, ya sea corriendo o caminando, acorde a las posibilidades físicas de los participantes.

Deberá velarse por la correcta organización tanto en la salida, la llegada, como en el transcurso del recorrido, garantizando la seguridad de los participantes.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

### **3.3. e-Actividad No.5- Torneos relámpagos de juegos de mesa.**

**Objetivo:** Satisfacer las necesidades recreativas de los oficiales aficionados a los juegos de mesa, propiciando las relaciones sociales y la camaradería a través de la competición sana.

#### **Organización.**

Estos se desarrollarán, con una frecuencia mensual, en las áreas recreativas de la circunscripción, variando de un mes a otro el juego en que se competirá, entre los que se alternará: Dominó, Damas (Española y Polonesa), Parchís, Tenis de Mesa, Juegos de ludo teca.

En la realización de los mismos se tendrá presente la conmemoración de fechas históricas y efemérides institucionales o sociales.

La organización se realizará de forma tal que ocupe la jornada de tiempo planificada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. La misma estará a cargo del responsable de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

No se descartará la participación de otros grupos de edades interesados.

Los participantes se organizarán en equipos o de forma individual según el número, representando a sus CDR, cuadras, u organizaciones de masas.

### **3.3. f-Actividad No.6- Exhibición de manifestaciones deportivas.**

**Objetivo:** Exaltar los valores positivos de otras manifestaciones deportivas de interés para los oficiales.

#### **Organización.**

Estas se centrarán fundamentalmente en deportes de combate y artes marciales, como el Tae Won do, el Tai Chi, etc., de acuerdo a las preferencias, aunque no se descarta la inclusión de alguna otra que sea de interés, factible a organizar.

Aunque el lugar escogido es el Círculo Social, se podrán desarrollar en otros sitios de la circunscripción, que garanticen la seguridad y accionar tanto de ejecutantes como espectadores.

### **3.3. g-Actividad No.7- Encuentros con glorias deportivas.**

**Objetivo:** Fomentar en los oficiales el conocimiento de la historia deportiva de la provincia y la localidad a través de la interrelación con sus protagonistas.

#### **Organización.**

Se prevén dos 3 formas de llevarla a cabo:

- Invitando a las figuras relacionadas con los deportes en cuestión a los torneos deportivos a organizarse, como parte de la actividad No. 3.
- Encuentros talleres con figuras y glorias deportivas de otros deportes en general, en el Círculo Social u otro local designado, con las condiciones adecuadas.
- Intercambio con peñas deportivas.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la dirección de deportes y la comisión de atención a glorias deportivas.

Se realizará una introducción previa a la actividad donde se relacionen los nombres, deportes y éxitos principales de los invitados.

Para esta actividad el coordinador podrá auxiliarse de un cuestionario previamente analizado con los oficiales, a partir de sus criterios e ideas, e inquietudes.

### **3.3. h-Actividad No.8- Excursiones.**

**Objetivo:** Propiciar el disfrute de actividades en contacto con la naturaleza, fomentando el cuidado y protección de la misma y la educación de valores como la colaboración y ayuda mutua y la responsabilidad.

#### **Organización.**

Se realizara el fin de semana, previa coordinación con los factores implicados según el lugar escogido, de acuerdo a los intereses de los participantes.

### **3.3. i-Actividad No.9- Actividades socioculturales.**

**Objetivo:** Incentivar la participación de los diferentes grupos poblacionales en actividades sociales en la comunidad, propiciando las relaciones sociales y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

#### **Organización.**

Se rotarán estas actividades por las diferentes zonas de la circunscripción, tratando de abarcar, además de los oficiales, el mayor número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de actividades se incluirán: Cumpleaños colectivos; rifas; competencias de canto, baile, poesía, cuentos; presentación de exposiciones y arte creativo de los miembros de la comunidad; actividades físico recreativas; grupos musicales aficionados, concursos; exhibición de manifestaciones culturales.

Podrá utilizarse como marco la conmemoración de efemérides como: el aniversario de los CDR, la FMC, las organizaciones estudiantiles, etc.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

### **3.3. j-Actividad No.10- Juegos y actividades libres.**

**Objetivo:** Propiciar el fomento de hábitos de participación sistemática en las actividades, sobre la base de la canalización de intereses recreativos diversos.

El responsable de recreación, con el apoyo de los activistas, ofertará, en las tardes (después de las 6:00 PM) y en las noches, diferentes actividades físicas espontáneas (en el primer horario) y juegos de mesa, para la realización de los interesados de forma libre y espontánea, según sus motivaciones, se desarrollarán en las áreas recreativas rústicas y puntos de la circunscripción.

#### **Indicaciones organizativas generales.**

Para la puesta en marcha de esta programación de actividades físico recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción de Pueblo Nuevo y del consejo popular. Al coordinarse las mismas deberá confeccionarse un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).

Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles, tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores.

Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, la que responderá a un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes,

según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.

Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

### **3.4- Valoración de la utilidad del plan, a partir del criterio de especialistas**

Para la valoración teórica del plan de actividades recreativas elaborado fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 30 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del plan propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del plan propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye el empleo y aprovechamiento del tiempo libre en el marco del trabajo de la recreación comunitaria, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus pobladores.

No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

### 3.5- Valoración de la implementación del plan.

La implementación del plan de actividades físico recreativas elaborado se ha ido concretando en la práctica, de forma, paulatina. Al cabo de tres meses de su puesta en práctica, se aplicó la observación (segundo momento), a cinco de las actividades desarrolladas, constatándose la aceptación del mismo, a partir del aumento escalonado de la participación de los oficiales y demás habitantes del lugar.

Como se puede apreciar en la tabla 8, se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

**Tabla No.8- Resumen de las (5) observaciones efectuadas. (Segundo momento).**

Actividades observadas	Elementos observados	Parámetros evaluativos		
		B	R	M
-Festival recreativo (2) -Torneo de fútbol. -Festival de juegos tradicionales. -Actividad sociocultural.	Grado de satisfacción	3/ 60%	2/ 40%	-
	Calidad de las actividades	2/ 40%	3/ 60%	-
	Idoneidad del lugar	3/ 60%	2/ 40%	-
	Participación	4/ 80%	1/ 20%	-

Comparando estos resultados con los de la observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la tabla 9.

**Tabla No.9- Comparación de los resultados generales de las dos observaciones realizadas.**

<b>Observaciones</b>	<b>Evaluación de los elementos</b>	<b>Prueba inicial</b>	<b>Prueba final</b>	<b>Doc. Di. Prop. (p)</b>	<b>Significación</b>
<b>5</b>	Bien	2/ 10 %	12 / 60 %	0,0020	Altam. Significativa
	Regular	9 / 45 %	8 / 40 %	0,7508	No existe
	Mal	9 / 45 %	0 / 0%	0,0016	Altam. Significativa

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y efectividad de la aplicación del plan de actividades físico-recreativas propuesto.

Con la puesta en practica, el plan de actividades físico recreativas, para los jóvenes de la circunscripción 83, pudimos apreciar la aceptación y el aumento en la participación ya que las actividades ofertadas tuvieron gran influencia en el la motivación de ellos, al ser las mismas, de sus gustos y preferencias, logrando con el accionar de los pobladores, reducir la proliferación de las conductas incorrectas.

A su vez, fue aplicada a los oficiales una pequeña encuesta del estado de opinión y satisfacción, entre cuyos resultados generales arrojó:

Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad, la divulgación ha mejorado, así como la organización de los encuentros deportivos, festivales deportivos y actividades socio cultural.

<b>Actividades más gustadas</b>		
<b>Torneos deportivos</b>	<b>Festivales recreativos</b>	<b>Actividades socio culturales.</b>



## **CONCLUSIONES**

1. Se constata la trascendencia e importancia de las actividades físico-recreativas como una vía efectiva de empleo del tiempo libre en el marco del trabajo en la comunidad, evidenciándose la necesidad de una planificación adecuada, partiendo de las necesidades, intereses y particularidades propias de las personas a las que se dirigen, para lograr una incorporación y participación activa en función de los objetivos propuestos.
2. Los oficiales jóvenes (20 a 30 años) en la circunscripción número 83 de Pueblo Nuevo, comunidad de Paso Quemado, del municipio Los Palacios, provincia Pinar del Río, presentan insatisfacciones en el empleo del tiempo libre, que no son atendidas convenientemente, al no disponer de una oferta variada, sistemática de actividades físico recreativas organizadas, que le permitan emplearlo de manera más provechosa.
3. Las actividades físico recreativas elaboradas, parten de las necesidades, realidades y preferencias recreativas de los oficiales jóvenes de la comunidad estudiada en correspondencia con los enfoques y criterios referidos por Pérez, A. (2003).
4. Se constata la objetividad y utilidad del plan de actividades físico-recreativas propuesto, al incrementarse los niveles de aceptación y participación de las oficiales de la comunidad en las actividades desarrolladas.

## **RECOMENDACIONES.**

1. Continuar profundizando en el estudio y propuestas de este tipo, para el perfeccionamiento sistemático de la oferta de actividades físico recreativas, en correspondencia con las nuevas necesidades de los oficiales de la comunidad, propiciando, cada vez más un mejor aprovechamiento del tiempo libre de estos, en función del mejoramiento de su calidad de vida y el desarrollo social.
2. Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos, entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes de las respectivas comunidades a este movimiento.

## Bibliografía

1. American college of sports medicine. (2000) Tes. de Esfuerzo y prescripción de ejercicios. Revinter. Río de Janeiro.
2. Aportes y transferencias, Tiempo Libre y Recreación. (1997). Centro de Investigación Turística. Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Universidad Nacional de Mar del Plata. Año 1, volumen, Octubre
3. Arias, H. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana.
4. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
5. Báxter, E. (2007) Educar en valores tarea y reto de la sociedad. Editorial Pueblo y Educación
6. Barriéntos julio, G. (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
7. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
8. Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005.
9. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119.
10. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
11. Caivano, F. (1987) El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, PP.373-389.
12. Casals, N. 2000. La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
13. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
14. Colectivo de autores: (2001) Psicopedagogía Militar, CIP FAR "Academia de las FAR Máximo Gómez", Ediciones Verde Olivo, La Habana.
15. Colegio Nacional de Educación, (1990). Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
16. Colectivo de autores. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. La Habana. Cuba.
17. Colectivo de autores. Selección de lecturas sobre Sociología y trabajo social. Editorial Deportes. (2006)
18. Colectivo de autores. (2003). Selección de temas de Sociología. ISCF "M. Fajardo".

19. Colección Educación popular, Editorial Caminos, Cuba. (1999)\_\_\_\_\_ Técnicas de participación. Equipo de Educación popular de Centro Memorial Martín Luther King Jr.
20. Diccionario Latinoamericano de Educación ( 2001, p.2498)
21. Daltel, W. (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
22. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
23. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela.
24. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
25. Dumazedier, J. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París: Meridiens Klincksieck.
26. Dirección de Preparación Combativa del MINFAR. (2001). Manual de Preparación Física y Deportes.
27. Díaz, P. (1998). El diseño de investigación científica, su estructura dinámica. Ciudad de La Habana. Academia de las FAR.
28. Fuentes Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
29. García Ferrando, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud.
30. García, J.” (2002). Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los consejos Populares.
31. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) “Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
32. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
33. González, M. (2003) Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
34. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda
35. Guerrero, S. (s/a). (2004) Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
36. Hernández Mendo, A. (2000). Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2002).

37. Hernández Mendo, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
38. Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas". En apunts d'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc
39. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
40. Lares, A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
41. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
42. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
43. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en apunts d'educació física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC
44. Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
45. Moreira, R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
46. Munné, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
47. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
48. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
49. Paglilla, R. 5: 27, 2000. (digital). El deporte, agentes de cambio social en comunidades de refugiados de Guerra. <http://www.efdeportes.com/> Revista digital (Buenos Aires).
50. Papis, O. (1999). el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
51. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
52. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué? Barcelona: Humanitas.
53. Pérez Sánchez, Aldo. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. Memorias: VII Congreso

Nacional de Recreación; II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre. 28 al 30 de Julio de 2002. Cartagena de Indias, Colombia 28 al 30 de Julio de 2002. Cartagena de Indias, Colombia.

54. Pérez Sánchez, A. (1997) Colaboradores y Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
55. Pérez Sanchez, A. (2003) Fundamentos teóricos metodológicos capítulo I, Editorial José Martí.
56. Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
57. Pérez Álvarez, M. (1998). El diseño participativo comunitario. Manual metodológico, GDIC.
58. Pieron, m. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
59. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
60. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La pedagogía del ocio. Barcelona: CEAC.
61. Ramos Rodríguez, A. (2001). Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13p.
62. Ramos León A, O. (2002). La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de la Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
63. Rodríguez, E. (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
64. Sánchez M, E. Gonzáles, M. (2004).Psicología general y del desarrollo. Editorial Deportes.
65. Vera Guardia, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
66. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
67. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid.
68. Zamora, R. y García, M. (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. Ciudad de La Habana. Editorial de Ciencias Sociales.

## ANEXOS

**Anexo 1- Auto registro de actividades para el estudio del presupuesto tiempo.**

**Día de la semana:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

[illegible]

## Anexo 2- Guía de observación

**Objetivo:** Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades físico-recreativas, de los oficiales jóvenes de las FAR en Pueblo Nuevo.

**Escala valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

### Aspectos generales:

Tipo de actividad realizada: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_\_

Sesión: Mañana \_\_\_\_\_ Tarde: \_\_\_\_\_ Noche: \_\_\_\_\_

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1	Grado de satisfacción organizativa			
2	Calidad de las actividades físico recreativas			
3	Idoneidad del lugar			
4	Participación			



### Indicadores para la evaluación de los parámetros.

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
a) Idoneidad del lugar	Presenta características adecuadas para el desarrollo de la actividad a efectuar y ofrece seguridad para los participantes.	Presenta alguna insuficiencia ya sea en el perfil de la actividad y la seguridad de los participantes.	No se corresponde con ninguno de los 2 elementos referidos
b) Participación	Participan más del 60% de los oficiales de la comunidad, tanto de forma activa como pasiva.	Participa entre el 50% y 60% de los oficiales, predominando la pasiva.	Menos del 50% de los oficiales, predominan en la forma pasiva.
c) Calidad de las actividades físico recreativas	Se han tenido en cuenta todos los elementos necesarios en la organización de la actividad, desarrollándose como estaba planificado.	Insuficiencias no significativas en algunos de los elementos organizativos de la actividad, aunque se cumple la misma.	Se presentan insuficiencias que impiden la realización de la actividad o el buen desarrollo de la misma.
d) Grado de satisfacción organizativa.	Se aprecia la participación animada y emotiva de los asistentes.	La satisfacción y participación es media.	Se observa apatía o desagrado en los participantes.

### Anexo 3- Entrevista a Informantes Claves.

**Objetivo:** Obtener información complementaria en relación al aprovechamiento del tiempo libre de las oficiales de Pueblo Nuevo y la realización de actividades físico-recreativas.

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_\_ F: \_\_\_\_ Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

¿Se ofertan actividades físico-recreativas para las oficiales jóvenes de Pueblo Nuevo, en la comunidad Paso Quemado?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

2. ¿Con qué frecuencia se realizan?

Semanal \_\_\_\_ Mensual \_\_\_\_ Ocasional \_\_\_\_

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se le ofertan a los oficiales?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Conoce la existencia de un programa de actividades físico-recreativas en Pueblo Nuevo, de la comunidad Paso Quemado?

Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

5. ¿Conoce las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas en la comunidad?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. ¿Cómo consideras el aprovechamiento del tiempo libre por parte de los oficiales de nuestra comunidad en términos del aprovechamiento en la realización de las actividades físico-recreativas?

B: \_\_\_\_ R: \_\_\_\_ M: \_\_\_\_

## Anexo 4- Guía de Encuesta.

### Prólogo.

Estimado encuestado, necesitamos su más sincera y decidido apoyo a la hora de responder el presente cuestionario, ya que con ello está contribuyendo al desarrollo de la investigación.

Objetivo: Valorar el nivel de participación de los oficiales jóvenes (20 a 30) de las FAR, en Pueblo Nuevo, en la realización de actividades físico-recreativas.

### Cuestionario

Edad: ----- Sexo: ----- Estado civil: -----

Marque con una x el valor que usted considera de las siguientes afirmaciones, donde 1 es el valor mínimo y 5 el valor máximo:

1- Importancia de la realización de actividades físicos recreativas en mi tiempo libre.

1	2	3	4	5

2- ¿Realizan de forma organizada ejercicios o actividades físico-recreativas?

1	2	3	4	5

3- ¿Realiza actividades de ejercicio físico-recreativas de forma individual?

1	2	3	4	5

4- ¿Le gustaría realizar ejercicios de actividades físico-recreativas de forma organizada, en su tiempo libre?

1	2	3	4	5

5- Señale otras actividades físico-recreativas de su preferencia que desearía realizar en su tiempo libre.

---

---

## **Anexo 5- Criterio de especialistas.**

Datos generales.

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

Aspectos a valorar por el especialista sobre la propuesta del plan presentada.

A) Efectos:

---

---

---

---

B) Aplicabilidad:

---

---

---

---

C) Viabilidad:

---

---

---

---

Relevancia:

**Gráfico de comparación valorativa de la significación existente**

